Ecole et ateliers de cuisine

Fiche formation

Document créé le 15 févr. 2023 | révisé le 10 oct. 2026

Formation : "Savoir cuisiner végétal au quotidien"

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant apprendre à cuisiner végétal.

Vous êtes un particulier, vous souhaitez intégrer cette cuisine dans votre quotidien. Vous êtes un professionnel en restauration et vous souhaitez proposer sur votre carte une offre en cuisine végétale. Vous êtes en reconversion professionnelle vous souhaitez acquérir les connaissances et techniques nécessaires pour intégrer par exemple un futur poste en restauration.

Objectifs de la formation :
A l'issue de la formation, vous serez en capacité de réaliser en toute autonomie des recettes 100% végétales de A à Z sans aucun produit d'origine animale.

Liste non exhaustive des thèmes et matières abordées lors de cette formation :

- Connaître et utiliser les différentes alternatives et substituts.
- Revisiter des plats de la cuisine traditionnelle française et du monde.
- Utiliser les algues et les épices.
- Faire ses propres laits végétaux.
- Savoir faire des desserts et pâtisseries 100% végétal.
- Cuisiner un menu complet et équilibré.
- Rencontrer un artisan local dans son milieu professionnel

Informations :

Durée en centre : 35 heures de formation sur 5 jours continus ou 70 heures de formation sur 10 jours continus

Niveau d'entrée : Sans niveau spécifique

Publics visés : Tout public

Reconnaissance en fin de formation : Attestation de fin de formation

Prérequis : Aucun

Conditions d'admission : 92005 – Admission après entretien

Modalités d'admission détaillées : Processus d'admission en présentiel ou à distance.

Modalités de recrutement : Entretien individuel en présentiel ou à distance.

Tarif : 5jours = **1400€** 10jours = **2800€**

Financements possibles : France Travail, OPCO, FAF, Régions...

Repas : Les repas du midi, préparés pendant la formation, sont inclus dans le prix global sans supplément.

Horaires : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h.

Délai d'accès à la formation : En fonction du mode de financement (nous contacter).

Les modalités d'évaluation : Contrôle des acquis, quiz...

Modalités pédagogiques : Alternance de cours théoriques, de travaux pratiques et individualisation de la formation.

Accessibilité handicap : Bâtiment conforme aux normes en vigueur.

Moyens et outils pédagogiques :

- 2 espaces de cuisine aménagés et équipés avec poste de travail collectif et individuel.
- Un coin épicerie.
- Un coin bibliothèque.
- Une salle pour les cours théoriques.
- Une salle où seront pris les repas du midi.

Ecole et ateliers de cuisine

Programme de la formation

Document créé le 15 févr. 2023 | révisé le 10 oct. 2026

"Savoir cuisiner végétal au quotidien 5 jours"

Environ 35 recettes salées et sucrées pour cette session de 5 jours.

📅 JOUR 1

- **Accueil et introduction**
  - Présentation du centre, de la formation et des moyens pédagogiques.
- **Les substituts aux produits d'origine animale**
  - Théorie et mise en pratique.
- **Ateliers pratiques**
  - Savoir faire quelques bases de condiments et accompagnements.
  - Cuisiner les différents types de tofu.
  - Apprendre à faire ses propres laits végétaux et utiliser l'okara (zéro déchet).
  - Utilisation des céréales et oléagineux.

📅 JOUR 2

- **Atelier "Remplacer la viande"**
  - Techniques de cuisson et préparations culinaires végétales.
  - Mise en pratique sur des plats traditionnels revisités.
- **Atelier "Charcuterie végétale"**
  - Adaptation et réalisation de recettes inspirées de la charcuterie traditionnelle.

📅 JOUR 3

- **Atelier "Cuisine du monde"**
  - Mise en pratique sur des plats traditionnels revisités.
  - Découverte et utilisation des algues en cuisine.
- **Atelier "Pâtisserie végétale"**
  - Théorie et mise en pratique sur les substituts aux œufs et produits laitiers.

📅 JOUR 4

- **Atelier "Repas bien-être, équilibré, healthy"**
  - Réalisation de recettes et dressage d'un menu complet et équilibré.
- **Atelier "Cuisine circuit court"**
  - Utilisation et mise en valeur des produits en circuits courts de la région.
  - Cuisine à partir des matières premières fournies par des artisans locaux.
  - Sortie pédagogique chez un artisan/producteur local.

📅 JOUR 5

- **Atelier "Recettes zéro déchet"**
  - Test théorique et pratique sur les compétences acquises durant la semaine.
  - Réalisation d'une production culinaire végétale.
- **Remise des attestations de formation**
- **Bilan de fin de formation**

📌 Ce programme est non exhaustif et peut être soumis à modification.

Ecole et ateliers de cuisine

Programme de la formation

Document créé le 15 févr. 2023 | révisé le 10 oct. 2026

"Savoir cuisiner végétal au quotidien 10 jours"

Jusqu'à 70 recettes abordées lors de la formation complète de 10 jours.

Semaine 1

- JOUR 1
- **Accueil et introduction**
  - Présentation du centre, de la formation et des moyens pédagogiques.
- **Les substituts aux produits d'origine animale**
  - Théorie et mise en pratique.
- **Ateliers pratiques**
  - Savoir faire quelques bases de condiments et accompagnements.
  - Cuisiner les différents types de tofu.
  - Apprendre à faire ses propres laits végétaux et utiliser l'okara (zéro déchet).
  - Utilisation des céréales et oléagineux.
- JOUR 2
- **Atelier "Remplacer la viande"**
  - Techniques de cuisson et préparations culinaires végétales.
  - Mise en pratique sur des plats traditionnels revisités.
- **Atelier "Charcuterie végétale"**
  - Adaptation et réalisation de recettes inspirées de la charcuterie traditionnelle.
- JOUR 3
- **Atelier "Cuisine du monde"**
  - Mise en pratique sur des plats traditionnels revisités.
  - Découverte et utilisation des algues en cuisine.
- **Atelier "Pâtisserie végétale"**
  - Théorie et mise en pratique sur les substituts aux œufs et produits laitiers.
- JOUR 4
- **Atelier "Repas bien-être, équilibré, healthy"**
  - Réalisation de recettes et dressage d'un menu complet et équilibré.
- **Atelier "Cuisine circuit court"**
  - Utilisation et mise en valeur des produits en circuits courts de la région.
  - Cuisine à partir des matières premières fournies par des artisans locaux.
  - Sortie pédagogique chez un artisan/producteur local.
- JOUR 5
- **Atelier "Recettes zéro déchet"**
  - Test théorique et pratique sur les compétences acquises durant la semaine.
  - Réalisation d'une production culinaire végétale.
- **Atelier "Douceurs sucrées & Smoothies"**
- **Bilan de fin de semaine**

Ecole et ateliers de cuisine

Programme de la formation

Document créé le 15 févr. 2023 | révisé le 10 oct. 2026

"Savoir cuisiner végétal au quotidien 10 jours"

Semaine 2

📅 JOUR 6

- **Atelier "Atelier : remplacer le poisson et utiliser les algues"**
  - Mise en pratique sur plats traditionnels revisités
  - Savoir intégrer et travailler les algues
- **Atelier "Pâtisserie végétale"**
  - Mise en pratique sur patisseries et desserts traditionnels revisités.
- **Atelier "Fermentation et chutney"**
  - Divers légumes et fruits lactofermentés, condiments, pickles, chutney, mise en bocal, conservation

📅 JOUR 7

- **Ateliers "Crusine/Raw Food"**
  - Réaliser une production de recettes crues
- **Atelier "Fromages végétaux"**
  - Réalisation de différents fromages végétaux

📅 JOUR 8

- **Atelier "pains et déclinaisons"**
  - Théorie et mise en pratique
- **Atelier "Photo culinaire"**
  - Atelier prise de vues
  - Mise en scène et recherche décorative

📅 JOUR 9

- **Atelier "Cuisine du monde 2"**
  - Mise en pratique sur plats traditionnels revisités d'un pays de l'entrée au dessert.
- **Atelier "Patisserie sans gluten"**
  - Mise en pratique sur différentes farines sans gluten.

📅 JOUR 10

- **Test théorique et pratique sur les compétences de la semaine.**
  - Réaliser une production culinaire végétale
  - Evaluer, dresser et envoyer ses préparations culinaires
  - Mise en pratique et en situation, réaliser un plat et un dessert par stagiaire sur un temps imposé.
- **Remise des attestations de formation**
- **Bilan de fin de formation**

📌 Ce programme est non exhaustif et peut être soumis à modification.